



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

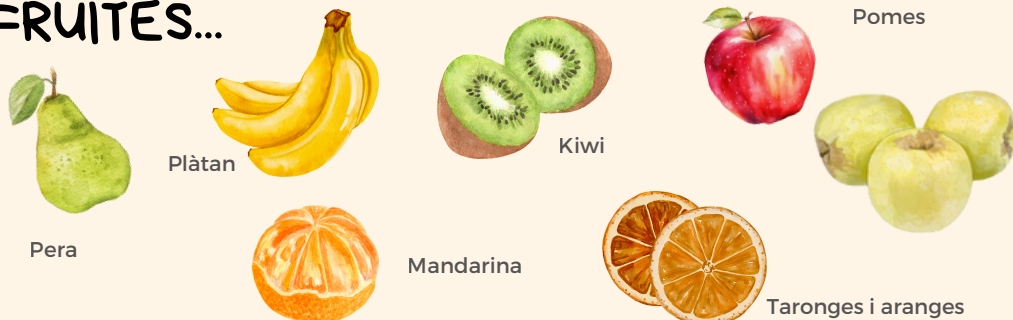
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	Festiu 13
Festiu 16	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 17	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU JARDINERA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P BURRITOS DE SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 10, T1, T5, T8, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



i també xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT	PODEM SOPAR
Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

i també espinacs, porros, xirivia coliflor, pastanaga, nap, fonoll...